

anamma

Veganskt, såklart!

HÖSTENS
Nyhet!

VEGO SCHNITZEL

9 GODA RECEPT MED
INTERNATIONELL
INSPIRATION

10 NYA RECEPT
Vegoskinkfärs

Kockarna
**JOHAN &
JOHAN**
PRATAR SCHNITZEL

Den vegetariska trenden

SOM ÄR TOTALT HÅLLBAR

Det är dags att avfärda den vegetariska trenden som en trend och låta den ta plats i vår vardag som en självklar medspelare. Att äta grönt är för många människor ett helt självklart val – både för hälsans skull och som ett hållbart alternativ för vår planet. Vi på Orkla Foods Sverige är Nordens ledande tillverkare av frysta, vegetariska produkter. Det är viktigt för oss att producera hållbart med så litet avtryck på miljön som möjligt.

Nyligen lanserade WWF sin omtalade "Vegoguide". Det vetenskapliga underlaget är framtaget av forskare på SLU och har sedan bearbetats av WWF. Syftet med guiden är att visa vilka växtbaserade produkter som har lägst påverkan på bland annat klimatet och vår biologiska mångfald. Och att förenkla för människor att göra bra val i vegodjungeln. Den är väl värd att undersöka närmre!

Anamma Vegoschnitzel är baserad på soja-protein vilket gör den till en hjälte i WWF:s vegoguide. Sojabönan har låg klimatpåverkan, i Sverige där vi främst förbrukar förnybar el i processen att ta fram proteinet är det mycket resurssmart. Sojabönan är inte enbart klimatsmart utan bedöms även vara ett av de bästa proteinerna för kroppen, enligt WHO.

Det skall vara gott och enkelt för alla att äta grönt – det är Anamma filosofi. Produkterna är glutenfria och veganska, det vill säga ingen mjölk, ost, ägg eller andra animaliska ingredienser. Dessutom är produkterna tillagade i Sverige och många av dem är även nyckelhålsmärkta. Omsorgsfullt och gott, för dig och dina gäster.

Kika lite närmre på WWF:s vegoguide på www.wwf.se/vegoguiden/

Äntligen här! **VEGO** SCHNITZEL *Höstens nyhet:*

I den här foldern vill vi ge inspiration och information om höstens nyhet – Anamma Vegoschnitzel. Våra kockar här på Orkla FoodSolutions berättar om vegoschnitzeln och har skapat flera goda recept att prova. Både Vegoschnitzel och recept fungerar lika bra för offentlig verksamhet, som för lunchrestauranger eller fast food.

Med internationell utblick presenterar vi nio recept från olika håll i världen. Vegoschnitzeln är mycket flexibel i sin användning och den är en god proteinkälla att använda långt utöver den animaliska ursprungsprodukten.

Tips! Recepten i foldern är anpassade efter 10 och 100 portioner, ska du laga mat till ett annat antal kan du besöka vår smarta menyplanerare på orklafoodsolutions.se

VEGANSK OCH PROTEINRIK

GLUTENFRI

BASERAD PÅ SOJA

BÅDE SAFTIG OCH KRISPIG

ÄR GOD BÅDE KALL OCH VARM

TILLAGAD I SVERIGE

”Den är härlig att jobba med och flexibel att göra recept och menyer av, det finns oändliga möjligheter för variation.”

Johan Holster, Kulinarisk Kreatör, Orkla FoodSolutions

Kockarna

JOHAN & JOHAN PRATAR VEGO SCHNITZEL

Orkla FoodSolutions egna kulinariska kreatörer, Johan Holster och Johan Liljegren, är mycket positiva till vegoschnitzeln som nu berikar utbudet i det veganska sortimentet hos Anamma.

– Den har en härlig textur och är flexibel att skapa recept och menyer med. Vegoschnitzeln har oändliga möjligheter för variation, den passar lika väl in i de klassiska köken som i nytänkande asiatiska, smakrika mexikanska eller i sallader, säger Johan Holster glatt. Johan Liljegren kommer snabbt in på dess smarta form

– Jag älskar pusselbitsformen, det blir lite utav ett Tetris att lägga på blecken i storköken. Den kräver lite omsorg och kärlek, precis som alla

råvaror, får man kolla så att de inte ligger på varandra på blecken om man tillagar i ugn. De förlorar lite av sin härliga krispighet om paneringen hamnar omlott. Är det bäst att tillaga dem på bleck?
– De är lika goda att tillaga i ugn, som i

– både saftiga och krispiga!, kombinationen gillades säger Johan Holster.
En favorit hos barnen alltså?
– När vi besökte Nina Lippai, som är kökschef på Kyrkoskolan i Svedala, så tipsade hon om att servera kalla såser till

”De är faktiskt lika goda att tillaga i ugnen, som i stekpannan eller i fritösen. Det är mest beroende på behov och möjlighet.”

Johan Liljegren, Kulinarisk Kreatör, Orkla FoodSolutions

stekpanna eller i fritösen. Perfekt om man har mindre beställningar, som typ på caféer eller i kiosker, då är det bara att dra ner en (fryst) i fritösen, fortsätter Johan Liljegren.

– Varje Vegoschnitzel väger 75 g, så hemma har jag serverat en var till mina yngsta familjemedlemmar och två var till oss vuxna. Vegoschnitzlarna fick högsta betyg när familjen var testpanel

vegoschnitzeln. Att skolbarnen älskade enkelheten och favoriten blev Vegoschnitzel med kall sås och picklade grönsaker, fortsätter Johan Holster.

En grymt god produkt, avslutar Johan Liljegren. Bra textur, flexibel för många maträtter och funkar lika bra varm som kall!



Nyhet!

ANAMMA VEGO SCHNITZEL

En schnitzel är en typisk centraleuropeisk maträtt. Ursprungligen bestod den av en mörad skiva kött, oftast fläsk- eller kalvkött, som panerades i ströbröd och stektes. Vi är så glada att nu lansera Vegoschnitzeln som ett gott alternativ, för den vegetariska tallriken – Vegoschnitzel från Anamma.

En god, saftig och krispig Vegoschnitzel som är både glutenfri och vegansk. Den kan serveras både varm och kall och fungerar ypperligt att värma på bleck i stora kök, eller steka/fritera enskilt i de mindre köken. Anamma Vegoschnitzel har ca 60 % mindre klimatpåverkan jämfört med schnitzel gjord på kött. Utvecklingen går framåt!

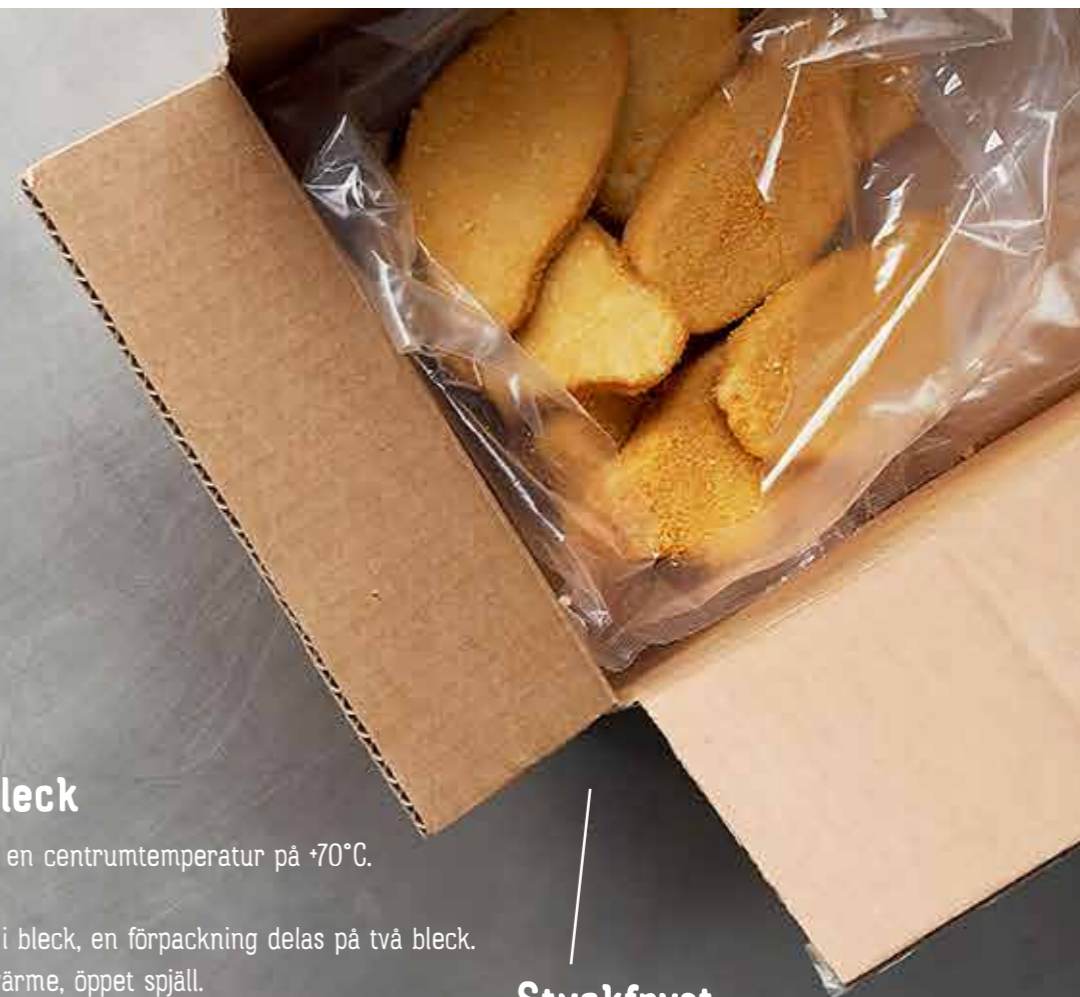
Stek i panna

- Tillaga alltid från fryst i stekpanna tills en fin gyllenbrun färg,
- Baka färdigt i ugn tills en i nntemperatur på +70°C.



Ugnsbaka på bleck

- Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
- Förvärm ugnen.
- Lägg produkten utspritt i bleck, en förpackning delas på två bleck.
- Kombiugn: 200°C, torr värme, öppet spjäll.
- Ca 15-20 minuter.



Styckfryst

Ta fram efterhand som de ska tillagas.

Fritera i gryta eller fritös

- Fritera alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
- 170°C, ca 4 minuter.
- Låt rinna av på en bit papper.



Recept för

TILLAGNING I DE STORA KÖKEN

Tillaga Vegoschnitzel enligt anvisningarna på förpackningen. Den ska inte bleckas för tätt och bakas bäst i kombiugns förprogrammerade baka/halvfabrikat-program.



”Alltså helt över förväntan, hur bra denna schnitzel är. Den är helt perfekt!”

Nina Lippai, kökschef på Kyrskolan i Svedala Kommun



Schnitzel Bibimbap

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel

SUSHIRIS

750 g / 7,5 kg Rundkornigt vitt ris
1 l kg / 1 l kg Vatten
150 g / 1,5 kg Balsaminäger, vit
75 g / 750 g Strösocker
10 g / 100 g Salt

MARINERAD GURKA

400 g / 4 kg Gurka
30 g / 300 g Rapsolja, kallpressad
3 g / 30 g Salt

MARINERADE BÖNGRODDAR

200 g / 2 kg Böngröddar, konserverade
20 g / 200 g Rapsolja, kallpressad
3 g / 30 g Salt

KIMCHI

2 kg / 20 kg Salladskål
500 g / 5 kg Vatten
200 g / 2 kg Flingsalt
100 g / 1 kg Salladslök
250 g / 2,5 kg Rättika
30 g / 300 g Ingefära färsk, riven
45 g / 450 g Vitlök, pressad
20 g / 200 g Milt chilipulver, torkad
60 g / 600 g Strösocker
15 g / 150 g Fisksås, vegetarisk
100 g / 1 kg Rapsolja, färskpressad
75 g / 750 g Ättiksprit

TILLBEHÖR

10 st / 100 st Stekt ägg

GÖR SÅ HÄR

QR-kod behöver läggas in här.



Nybakad Schnitzel med ljummen potatis-sallad och örter

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel

LJUMMEN POTATISSALLAD

1,8 kg / 18 kg Potatis, tvättad
200 g / 2 kg Rödlök
300 g / 3 kg Spenat, hel frusen
150 g / 1,5 kg Matolja
100 g / 1 kg Rödvinäger
10 g / 100 g Citronskal, finstrimlat
20 g / 200 g Persilja, hackad
5 g / 50 g Salt
2 g / 20 g Svartpeppar

ÖRTCRÈME

300 g / 3 kg Majonnäs
150 g / 1,5 kg Gräddfil
20 g / 200 g Gräslök, fint skuren
20 g / 200 g Persilja, hackad
20 g / 200 g Dill, fint skuren
2 g / 20 g Tabasco
2 g / 20 g Salt
2 g / 20 g Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Vegoschnitzel enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Kvarta eller dela potatisen till lika stora bitar.
3. Koka eller ånga potatisen tills den är mjuk.
4. Tina spenat samt skiva rödlök tunt och blanda med övriga ingredienser.
5. Vänd ner den kokta varma potatisen och smaka av med salt vid behov.
6. Blanda ihop alla ingredienser till örtercrèmen, låt stå tills det är dags att servera.



Piccata Milanese med parmesan

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel
150 g / 1,5 kg Parmesan, riven

TOMATSÅS

1 kg / 10 kg Krossade tomat
500 g / 5 kg Vatten
200 g / 2 kg Morot, riven
120 g / 1,2 kg Gul lök
10 g / 100 g Vitlök, pressad
20 g / 200 g Grönsaksfond, konc
20 g / 200 g Matolja
1 g / 10 g Oregano, torkad
1 g / 10 g Basilika, torkad
1 g / 10 g Curry
2 g / 20 g Salt
1 g / 10 g Svartpeppar

FRITERAD PERSILJA

1 liter / 3 liter Frityrolja
20 g / 200 g Kruspersilja, plockad
0,5 g / 5 g Salt

JASMINRIS

600 g / 6 kg Jasminris

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Vegoschnitzeln enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Värm matolja, tillsätt riven morot samt hackad gul lök och vitlök, låt svettas till de är mjuka.
3. Tillsätt curryn och låt fräsa med en minut.
4. Håll över krossad tomat, fond, vatten och de torkade örterna, och låt koka i minst en timme.
5. Smaka av med salt och svartpeppar.
6. Koka jasmnriset enligt anvisningar på förpackningen.
7. Plocka persiljan, skölj i kallt vatten och låt sedan torka ordentligt innan fritering.
8. Värm frityroljan till 180°C
9. Friter den torkade persiljan och låt rinna av på papper. Salta lätt!
10. Riv rikligt (alternativt strö färdigriven) parmesan över Vegoschnitzlarna precis innan servering.



FLER VECKOMENYER PÅ WWW.ORKLAFOODSRS.SE/VECKOMENY

Inspiration för

CAFÉ & FAST FOOD RESTAURANGER



Saftig Schnitzelburgare

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel
2 g / 20 g Salt

TILLBEHÖR

10 st / 100 st Hamburgerbröd
250 g / 2,5 kg Romansallad
100 g / 1 kg Röd lök, tunt skivad
300 g / 3 kg Frankful® Ch**se dip

STEKT LÖK

350 g / 3,5 kg Gul lök
30 g / 300 g Matolja
1 g / 10 g Svartpeppar
1 g / 10 g Salt

KARAMELLISERADE TOMATER

500 g / 5 kg Cocktailtomater
20 g / 200 g Olivolja
10 g / 100 g Råsocker
1 g / 10 g Flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Plocka och skölj salladsbladen.
2. Dela cocktailtomaterna på längden och placera på blick.
3. Blanda pressad vitlök, olivolja, flingsalt samt råsocker och ringla över tomaterna.
4. Baka i ugn på 160°C i ca 45 minuter.
5. Skala och skiva gul lök.
6. Stek i matolja tills gyllenbrun. Smaka av med salt och svartpeppar.
7. Friterar Vegoschnitzeln, alternativt stek på stekbord till gyllenbrun och frasig yta.
8. Montera schnitzelburgaren med alla tillbehören och ett par rejäla skedar Frankful Ch**se dip.



Vegoschnitzel med matig sallad

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel
2 g / 20 g Salt

1,5 kg / 15 kg Belugalinser, kokta, kalla

KRISPIG SALLAD

200 g / 2 kg Gröna ärtor
500 g / 5 kg Romansallad
800 g / 8 kg Cocktailtomater, delade
300 g / 3 kg Gurka, skuren
400 g / 4 kg Rödkål, färsk
80 g / 800 g Rödlök, tunt skivad

HOT N' SWEET DRESSING

30 g / 300 g Sriracha
50 g / 500 g Äppelcidervinäger
30 g / 300 g Honung, flytande
3 g / 30 g Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Friterar vegoschnitzeln, alternativt stek i stekbord tills en gyllenbrun färg och frasig yta.
2. Salta vegoschnitzeln lätt.
3. Blanda romansallad, cocktailtomater, gröna ärtor och gurka.
4. Skiva rödkålen tunt på mandolin.
5. Blanda ihop ingredienserna till dressing.
6. Lägg Belugalinserna i botten av en tallrik och arrangerar alla grönsakerna på toppen.
7. Avsluta med Vegoschnitzel och ringla rikligt med dressing över grönsakerna.



Schnitzel Tonkatsu med vitkålsallad

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel
2 g / 20 g Salt

RÅKOST

2 kg / 20 kg Vitkål, färsk

DIJONNAISE

400 g / 4 kg Majonnäs
150 g / 1,5 kg Felix® Dijonsenap
1 g / 10 g Salt

300 g / 3 kg Hoisinsås

GÖR SÅ HÄR

1. Friterar vegoschnitzeln, alternativt stek på stekbord tills en gyllenbrun färg och frasig yta.
2. Salta lätt.
3. Skiva vitkålen så tunt som möjligt på mandolin.
4. Rör ihop majonnäs, dijonsenap och salt.
5. Servera med Hoisinsås.

”Jag älskar pusselbitsformen, det blir lite utav ett Tetris att lägga på blicken i storköken.”

Johan Liljegren, Kulinarisk Kreatör, Orkla FoodSolutions

Inspiration för

RESTAURANGERNAS LUNCHMENYER



Ännu ett gott recept
JÄGARSCHNITZEL MED KANTARELLSÅS
Det går alldeles utmärkt att ersätta
kantarellerna med tex champinjoner
eller annan svamp.



Cordon Bleu med rostad potatis

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel
2 g / 20 g Salt

ROSTAD POTATIS

1,8 kg / 18 kg Potatis, tvättad
60 g / 600 g Matolja
3 g / 30 g Salt
120 g / 1,2 kg Rödlök
2 g / 20 g Persilja, hackad
1 g / 10 g Svartpeppar

FYLNING

200 g / 2 kg Frankful® Ch**se dip
300 g / 3 kg Anamma® Vegoskinkfärs

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Vegoschnitzeln enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Sprid ut ca 1,5 msk Ch**se dip/vegoschnitzel på hälften av de tillagade vegoschnitzlarna och lägg ordentligt med Vegoskinkfärs ovanpå.
3. Toppa med en tillagad Vegoschnitzel, så att fyllningen hamnar i mitten. Nu kan de varmhållas ca 10 minuter innan servering, men är godast nygjorda.
4. Blanda potatisen med matolja, salt och svartpeppar.
5. Baka i ugn på 200°C tills potatisen är mjuk.
6. Skiva rödlöken i tunna ringar och blanda i den rostade potatisen tillsammans med den hackade persiljan.
7. Servera med citronklyftor.



Vegoschnitzel med vispat ansjovissmör

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegoschnitzel
2 g / 20 g Salt

ANSJOVISSMÖR

150 g / 1,5 kg Smör, osaltat, rumstempererat
80 g / 800 g Grebbestads Ansjovisflé, Original
5 g / 50 g Citron, zest
10 g / 100 g Citron, juice
2 g / 20 g Persilja, hackad
2 g / 20 g Gräslök, finskuren
2 g / 20 g Dill, finskuren
15 g / 150 g Schalottenlök, finhackad
1 g / 10 g Svartpeppar

KROSSAD POTATIS

1,8 kg / 18 kg Potatis, tvättad
5 g / 50 g Salt
2 g / 20 g Gräslök, finskuren
60 g / 600 g Matolja
1 g / 10 g Svartpeppar



GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Vegoschnitzeln enligt anvisningarna på förpackningen. Den ska inte bleckas för tätt och bakas bäst i kombiugns förprogrammerade friteringsprogram.
2. Dela ansjovisfléerna i mindre bitar, alternativt mixa dem hastigt till mindre bitar.
3. Tillsätt lite av ansjovisspadet, ansjovismixen och resterande ingredienser i det rumsvarma smöret.
4. Vispa smörblandningen luftig. Förvara i rumstemperatur tills det är dags för servering.
5. Koka potatisen i väl saltat vatten tills den är mjuk.
6. Lägg den koka potatisen i ett bleck, så att de precis täcker botten av blecket.
7. Pressa med ett annat bleck så att potatisarna plattas till och spricker i kanterna.
8. Stek sedan potatisen i stekpanna eller stekbord i matolja tills skalet blir lite krispigt och får fin färg.
9. Krydda med salt, svartpeppar och strö gräslök över vid servering.
10. Servera allt tillsammans med en klyfta citron att pressa över Vegoschnitzeln.

Tips!

Vill man göra det lite extra festligt, gör en rödvinskyl och servera till – magiskt!

KLIMATPÅVERKAN: 1,8 Co2e/Kg

Läs om hur vi gjort våra uträkningar och hur vi tänker kring hållbarhet under fliken "Hållbarhet" på www.orklafoodsolutions.se

Få hjälp med planering och veckomenyer.



FLER VECKOMENYER PÅ WWW.ORKLAFOODSRS.SE/VECKOMENY

Vänd ner i vit sås

för en enkel vegetarisk skinksås eller stuvning



Blanda den i röd sås

för enkel chili sin carne eller sojognese



Rosta den i ugnen

- Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på 70°C.
- Förvärm ugnen.
- Kombiugn: 175°C, 20% ånga: 12-15 min.
- För bästa resultat, rör i vegoskinkfärsen efter 5 min.
- Kan även stekas.



Fler smakerika

MÖJLIGHETER MED. VEGOSKINKFÄRS

Äntligen kan du laga klassiska fläskrätter utan att förlora den smak och känsla som fläsket tidigare tillfört. Vegofärsen med en tydlig smak av rökt skinka som bjuder in till att laga mer grön mat. Dessutom är den rik på protein från sojaböner vilket bidrar till god näring på tallriken. Oavsett inriktning och storlek på kök, ger Anamma Vegoskinkfärs nya vegetariska och veganska möjligheter.

”Vegoskinkfärsen är en revolutionerande vegoprodukt då den smakmässigt påminner om en rökt skinka.”

Marcus Nilsson Schön, Kulinarisk Kreatör, Orkla FoodSolutions

Tillaga alltid från fryst!



Fyll på med
**SMAKER TILL
PASTA & RIS**

SANDWICH MED KALL VEGOSKINKSALLAD

Smaka upp salladen med t.ex. curry eller dragon. Passar även som fyllning i en tunnbrödsrulle till mellanmålet.

PASTA VEGONARA

Reducera grädden till hälften.

Tillsätt vitlök, Vegoskinkfärs, parmesan, salt och svartpeppar. Vänd samman med den kokta spaghettin och toppa med persilja.

RÖKIG CURRYGRYTA MED JASMINRIS

Denna grytan går att göra hur matig man vill. Koka bitar av sötpotatis eller andra rotfrukter, alternativt öka andelen bönor så kan man tom utsluta riset. Recept på sid 20

Vegetarisk Lasagne

ANTAL PORTIONER 10 / 100

700 g / 7 kg Pastaplatlor
100 g / 1 kg Gratängost, riven
20 g / 200 g Parmesan, riven

SOJONESE

200 g / 2 kg Anamma® Vegofärs
500 g / 5 kg Anamma® Vegoskinkfärs
700 g / 7 kg Krossade tomater
300 g / 3 kg Gul lök, hackad
20 g / 200 g Vitlök, färsk, mixad
100 g / 1 kg Morötter, rivna
2 g / 20 g Timjan, torkad
3 g / 30 g Oregano, torkad
3 g / 30 g Basilika, torkad
2 g / 20 g Dragon, torkad
2 dl / 2 l Vatten
1 dl / 1 l Demiglace fondkoncentrat
8 g / 80 g Salt
1 g / 10 g Svartpeppar, malen
10 g / 100 g Vinäger
30 g / 300 g Matolja
3 g / 30 g Paprikapulver
2 g / 20 g Curry
20 g / 200 g Felix® Tomatpuré
3 g / 30 g Sambal Oelek
4 g / 40 g Råsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Svetta gul lök och vitlök i matolja tills löken är mjuk och blank.
2. Tillsätt curry- och paprikapulver, rivna morötter, tomatpuré och timjan. Låt detta fräsa med några minuter.
3. Häll i krossade tomater, vatten, fondkoncentrat, oregano, basilika och dragon samt sambal oelek, salt och råsocker.
4. Låt såsen koka långsamt i ca 1 timme.
5. Tillsätt vegofärserna och späd eventuellt med lite vatten om det behövs. Låt det få ett snabbt uppkok.
6. Smaka av med peppar, vinäger och eventuellt mer salt.
7. Kyl ner såsen och förvara i kyl.

BECHAMEL

7 l / 7 l Mjolk
1,5 dl / 1,5 l Vatten
1,5 dl / 1,5 l Matlagningsgrädde
20 g / 200 g Vetemjöl
15 g / 150 g Margarin eller smält smör
5 g / 50 g Salt
2 g / 20 g Tabasco
10 g / 100 g Vinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp mjölk, vatten och grädden med salt och tabasco.
2. Blanda ihop mjöl och smält smör eller margarin till en lös deg.
3. Skeda i redningen i den kokande gräddmjölken och låt koka 5 minuter under ständig omrörning.
4. Smaka av med vinäger och kyl ner bechamelen.

MONTERING

1. Lägg ihop lasagnen genom att varva sojonese, bechamel, pastaplatlor och riven ost i bleck.
2. Baka på 220°C i ca 20 minuter tills lasagnen fått fin färg och pastaplattorna precis är mjuka.
3. Servera med en fräsch salladsbuffé, kall yoghurt och en god vinegrette.

Tips!

Eventuell överbliven Sojonese och bechamel kan med fördel kokas ihop med lite extra mjölk och vatten. Tillsätt Felix® Tärnad potatis eller Felix® Pyttpotatis så blir det en fantastisk Cowboysoppa.

”Det behövs fler veganska alternativ som kan hjälpa oss att laga alla våra favoriträtter på ett grönare sätt.”

Carina Greiff, Portfolio Team Manager, Orkla FoodSolutions



Tips för den stora

FAVORITEN POTATIS

BAKPOTATIS MED KALL VEGOSKINKRÖRA

Blanda rostad Vegoskinkfärs med majonnäs eller crème fraiche. Tillsätt örter eller grönsaker efter tycke och smak.

RÖSTI MED EN KLICK GRÄDDFIL

Kan serveras istället för potatisbullar eller som tillbehör till lunch eller middag. Är även goda kalla som ett mellanmål med en klick gräddfil.

POTATISBULLAR MED VEGOSKINKFÄRS

Servera bullarna varma med rostad Vegoskinkfärs och lingonsylt.

För dina

MODERNA ÄGGGRÄTTER

CRÊPES MED SKINKSTUVNING

Utgå från en tät bechamel. Tillsätt Vegoskinkfärs och önskad smaksättning. Fyll och rulla ihop pannkakor och placera i smorda bleck. Gratinera med en smakrik ost.

UGNSPANNKAKA MED VEGOSKINKFÄRS

Denna rätt passar utmärkt att fylla på med nyttiga grönsaker. Frysta eller förkokta broccolibuketter, gröna bönor, grovt rivet zucchini, rostad paprika etc. Tillsätt dessa samtidigt som vegoskinkfärsen i receptet. Recept sid 20.

OST- & VEGOSKINKPAJ

En god matpaj att ha med på picknicken, servera till cafégäster eller som lunchrätt. Gott att tillsätta fler grönsaker för en "matigare" paj. Recept sid 20



Ost- och vegoskinkpaj

ANTAL PORTIONER 10 / 100

2 st / 17 st Felix* Pajskal, stora

ÄGGSTANNING

3 dl / 3 l Mjöl
2 dl / 2 l Grädd
100 g / 1 kg Frankful* Ch"se dip
5 st / 500 st Ägg
10 g / 100 g Felix* Dijonsenap
½ g / 5 g Cayennepeppar
2 g / 20 g Dragon, torkad
5 g / 50 g Salt

FYLLNING

600 g / 6 kg Anamma* Vegoskinkfärs
2 st / 20 st Tomater, skivad
50 g / 500 g Bladspenat, fryst, blancherad
50 g / 500 g Gröna ärtor
50 g / 500 g Purjolök
30 g / 300 g Matolja

GÖR SÅ HÄR

1. Tina Vegoskinkfärs på bleck i kyl över natten.
2. Tina pajskalen och placera på plåtar.
3. Vispa ägg, mjölk, Ch"se Dip och grädd till en jämn smet.
4. Smaka av äggstanningen med Dijonsenap och kryddorna.
5. Tina ärtor och bladspenat. Krama ur vätskan från bladspenaten.
6. Skiva purjolöken ganska grovt och baka den mjuk i ugn på bleck 150°C i ca 30 minuter. Rör om ett par gånger under tiden.
7. Lägg Vegoskinkfärs, urkramad bladspenat, mjukbakad purjolök och gröna ärtor i pajskalen.
8. Fördela äggstanningen i pajskalen och placera de skivade tomaterna på toppen. Ibland behövs mer äggstanning för att fylla upp pajskalen.
9. Baka av pajerna på 180°C i ca 40 minuter eller tills äggstanningen stannat och fått fin färg.



Ugnspannkaka med Vegoskinkfärs

ANTAL PORTIONER 10 / 100

750 g / 7,5 kg Anamma* Vegoskinkfärs
1,8 l / 18 l Mjöl 3%
530 g / 5,3 kg Vetemjöl
750 g / 7,5 kg Ägg
75 g / 750 g Smör eller margarin (till blecken)
13 g / 130 g Salt
3 g / 30 g Svartpeppar

TILL SERVERING

450 g / 4,5 kg Önos Lingonsylt

GÖR SÅ HÄR

1. Tina Vegoskinkfärs på bleck i kyl över natten.
2. Häll hälften av mjölken i en stor bunke och vispa i allt mjöl, salt och peppar till en slät och klumpfri smet.
3. Tillsätt resten av mjölken i bunken och vispa ner äggen i smeten.
4. Smörj ugnblecken med smör och håll i pannkakssmeten.
5. Tillsätt vegoskinkfärsen och rör om så att den sprider ut sig i hela blecket.
6. Baka av i ugn 200°C i ca 30 minuter tills pannkakan stannat och fått fin färg.
7. Servera med Lingonsylt och valfri råkost.

TIPS!

Denna rätt passar utmärkt att fylla på med nyttiga grönsaker. Frysta eller förkokta broccolibuketter, gröna bönor, grovt rivna zucchini, rostad paprika etc. Tillsätt dessa samtidigt som vegoskinkfärsen i receptet.



Rökig currygryta med jasmirris

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1 kg / 10 kg Anamma* Vegoskinkfärs
400 g / 4 kg Kokosmjöl
500 g / 5 l Vatten
300 g / 3 kg Potatis, fast, skalad
250 g / 2,5 kg Morötter
200 g / 2 kg Kikärter
200 g / 2 kg Ananas, konserverad eller färsk
150 g / 1,5 kg Gul lök
100 g / 1 l Vegansk fisksås alt lågsaltad soja
70 g / 700 g Gul currypasta
2 st / 20 st Lime, zest och juice
30 g / 300 g Matolja
75 g / 750 g Råsocker
30 g / 300 g Asiatiskt fondkoncentrat
60 g / 600 g Majsstärkelse

TILL SERVERING

800 g / 8 kg Jasmirris

GÖR SÅ HÄR

1. Skär potatis och morötter i ca. 2 cm kuber samt skala och skär gul lök i grova "båtar".
2. Svette grönsakerna i matolja. Tillsätt currypastan och låt fräsa med under omrörning.
3. Tillsätt kokosmjöl, vatten, fondkoncentrat och fisksås.
4. Låt detta koka tills grönsakerna är mjuka.
5. Skölj kikärtorna i kallt vatten och skär ananassen i bitar.
6. Smaka av med råsocker, limejuice och zest.
7. Tillsätt vegoskinkfärsen vid serveringen för bästa smak.
8. Koka riset enligt anvisningar och servera eventuellt med rostad lök eller rostade frön.

TIPS!

Denna grytan går att göra hur matig man vill. Koka bitar av sötpotatis eller andra rotfrukter, alternativt ökar andelen bönor kan man tom utesluta riset.

Baka klassiska pizzor

VEGETARISKA MED VEGOSKINKFÄRS

VESUVIO

CAPRICCIOSA

HAWAII

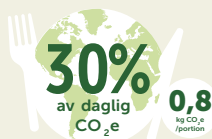




anamma

Veganskt, såklart!

Anamma står för riktigt god vegansk mat som vi lagar i Skåne med omtanke om dig, djuren och miljön. Vi vill göra det gott och enkelt för alla att äta veganskt så att vi tillsammans kan minska avtrycket på vår planet. Produkter från Anamma har nämligen låg klimatpåverkan om man jämför med många motsvarande animaliska produkter. Allt vi gör ska vara så klimatsmart som möjligt. T ex så använder vi 100% förnyelsebar el i våra anläggningar.



Vi vill hjälpa er att göra medvetna val för att minska avtrycket på vår planet. Därför har vi tagit fram en symbol för att visa vilken klimatpåverkan ett måltidsrecept har och ställa det i relation till en mer hållbar matkonsumtion. Läs mer om symbolen på vår hemsida orklafoodsolutions.se